



ちとせ健康・医療相談ダイヤル **24**
 通話料無料 **0120(010)293** 非通知設定の電話からは利用不可
 I P電話からは ☎03(3839)5604 (有料)
 看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

生活習慣病のリスクを早期発見！ 特定健診を受けましょう

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病のリスクを早期発見できる健診です。40〜74歳の方を対象に医療保険者が行う健診であり、市は千歳市国民健康保険にご加入の方を対象に実施しています。

糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないまま全身の血管を傷め、心筋梗塞・脳卒中・慢性腎不全などの大きな病気を引き起こす危険性を高めます。健診の結果を見ると、生活習慣病が重症化し医療機関の受診が必要な人は毎年約300人となっています。

また、生活習慣病がある方は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいといった研究結果もあり、生活習慣病の早期発見・早期治療がますます重要になっています。

総合保健センターなどで実施する集団健診では、「密」を回避するために一日当たりの定員数減少や待合での距離の確保、会場内の換気や消毒の実施、健診に従事するスタッフの体調確認などを行っており、感染予防対策に配慮して実施しています。ぜひ1年に1回、特定健診をご利用ください。

(市民健康課 保健師)



子育て臨床心理士の
子育てカウンセリング

1/23, 2/19, 3/12 : げんきっこセンター
2/5, 3/5 : ちとせっこセンター

【対象】 市内居住の18歳未満の子の保護者
 【定員】 各日5人まで(1人1時間)
 【申込】 相談日の前日までの予約制
 【託児】 あり / 申込時に申出 / 就学前の子
 【申込・詳細】 こども家庭課 児童相談係
 ☎(24)0935 ☎(23)6700

【対象】や【申込】の表記がないものは自由参加です。

**1/26
1/27**
10:30-11:30

市内どこでも

児童館の 節分制作



みんなの児童館
各児童館にお問い合わせください

ひので ☎☎(24)3163
 しなの ☎☎(22)2977
 ほくおう ☎☎(42)3743
 しゅくばい ☎☎(27)3126
 せいりゅう ☎☎(22)2560
 いずみさわ ☎☎(28)6110
 ほくよう ☎☎(26)6789
 あんじゅ ☎☎(23)8015
 ☎☎(23)8016

① 2/2, ② 2/8

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】 ① 1歳〜就学前の子 / ② 1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月・3歳児健診のいずれかを受けた子
 【申込】 事前に予約が必要
 【料金】 800円(フッ化物塗布)
 【持ち物】 母子健康手帳、歯ブラシ

2/5, 19

BCG予防接種

【対象】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、別途案内状を郵送しています。/ 対象期間内に接種できないときは3か月から11か月まで接種できます。
 【持ち物】 母子健康手帳、予防票

2/13 ① 10:00- / ② 11:00-

ミニ体験バカクラブ「妊婦体験・赤ちゃんのお風呂実習」

【対象】 市内居住の妊娠中のご夫婦
 【定員】 各6組(申込順)
 【申込】 2/10 ☎まで
 【持ち物】 母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
 ※①と②は同じ内容です。

2/15 ① 10:00- / ② 11:00-

わくわくミニマクラブ「おむつ交換・抱っこの練習」

【対象】 市内居住の妊娠中の方
 【定員】 各6人(申込順)
 【申込】 2/10 ☎まで
 【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、飲み物
 ※①と②は同じ内容です。

《詳細》母子保健課

☎(24)0771 ☎(24)8418
 ★BCG予防接種のみ
 担当 ☎(24)3148

脳ドック検診のご案内

健診申込専用ダイヤル

☎(24)0617

(土/日/祝を除く平日 8:45 ~ 17:15)

【対象】 対象年齢表に該当し、今年度脳ドック検診のお申し込みをしていない方。脳外科で検査治療を受けていない方・頭痛などの症状がない方(定員250人)

【受診期間】 3月31日まで

【料金】 6,000円

《対象年齢表》令和2年4月1日現在

40歳	昭和54年4月2日~昭和55年4月1日
45歳	昭和49年4月2日~昭和50年4月1日
50歳	昭和44年4月2日~昭和45年4月1日
55歳	昭和39年4月2日~昭和40年4月1日
60歳	昭和34年4月2日~昭和35年4月1日
65歳	昭和29年4月2日~昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日~昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日~昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日~昭和15年4月1日

※85歳以上も5歳ごとに受診可(上限なし)。

【担当】 市民健康課
 ☎(24)0364 ☎(24)8418



ストレスチェック・落ち込み度チェック(全13問)に答えると、「こころの状態」を4段階で表示されます。(こころの健康に関心を持ってもらうもので、医学的な診断を行うものではありません。)

【利用方法】 インターネット上で「千歳市 こころの体温計」を検索/スマートフォンなどで2次元コードを読み取りアクセス

ねこ 社会的なストレス
 水槽のヒビ 住環境のストレス
 黒金魚 対人関係のストレス
 赤金魚 自分自身のストレス
 水の透明度 落ち込み度
 結果画面(例)

1月の健康相談日

1/18 健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)、医師・保健師による健康相談、栄養士による栄養相談

9:30-11:30 総合保健センター
 健康づくり課 ☎(24)0768 ☎(24)8418

とき	ところ
2/2 ☎	10:00-14:00 げんきっこセンター
2/8 ㊟	10:00-15:00 総合保健センター
2/13 ㊥	10:00-12:00 ちとせっこセンター
2/19 ㊤	10:00-15:00 総合保健センター
2/24 ☎	10:00-11:30 アリスセンター
2/25 ☎	10:00-15:00 総合保健センター



☎(24)8341 ☎(24)7021 (10:00-15:00)

毎日 10:00-12:00

おおきくなったかな〜身体測定日

1/18, 2/5, 2/8, 1/5 11:00-

はじまるよ〜みんな大好き♪
紙芝居・大型絵本

1/19, 2/6, 2/2, 9 11:00-

絵本のひろば

1/20, 2/7, 2/10 10:00-12:00

足育の日/凹凸のあるマットで、足裏を刺激し足育しませんか♪

1/21 ☎ 10:00-12:00

リズム DE あそび♪楽器大好き
【申込】1/12-15(12:00-15:00)

2/16 ☎ 11:00-

2月誕生会/2月生まれの誕生会。記念写真撮りませんか♪
【申込】2/8-12(12:00-15:00)

2/10 ☎ 13:00-14:00

食育相談日/栄養士に相談
【申込】2/1-5(12:00-15:00)

2/12 ㊤ 10:00-11:00

子育て講座「小さなお子さんとお母さんの片づけはじめ」
講師 三浦 真実 氏(インテリアコーディネーター)
【定員】5組(抽選)
【申込】2/1, 2(12:00-15:00)

※参加希望の方は利用予約をお願いします。詳しくはホームページをご確認ください。

※休館日1/22、午後休館日1/27、28



各児童館にお問い合わせください

2/3 ☎ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ 骨盤のゆがみ解消講座/提供:医療法人社団いずみ会北星病院 ライフ・オステオパシー・センター整体院 育児・家事の合間にできる骨盤メンテナンス・リフレッシュ体操
【対象】生後6か月までの方、初回の方優先。
【定員】12人(申込順)
【申込】1/12 ☎~
せいりゅう児童館 ☎☎(22)2560

2/9 ☎ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ 可愛くできた!お家で美容室/提供:ヘアスタジオ ナガモリ/子どもの前髪の切り方やママのヘアアレンジ
【対象】就学前の子の保護者
【定員】10人(申込順)
【申込】1/18 ㊟~
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

2/10 ☎ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ 子育て中の身体チェック 提供:よねだ整骨院/日常生活の中での負担のかからない身体の使い方についてのお話と身体チェック
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12組(申込順)
【申込】1/18 ㊟~
【持ち物】フェイスタオル1枚、飲み物(水かお茶)
あんじゅ児童館 ☎☎(23)8015 ☎☎(23)8016



☎☎(26)2070 (9:00-17:30)

1/16 ㊥ 10:00-15:00

コンシェルジュ土曜相談DAY
【対象】就学前の子の保護者、妊娠中の方

2/5 ㊤ 11:00-11:30

くりねずみのおはなし会/図書館司書による絵本などの読み聞かせ

2/24 ☎ 10:30-11:15

赤ちゃんから始めるむし歯予防講座/歯科衛生士が赤ちゃんのむし歯予防についてお話をします
【対象】1歳未満の子の保護者
【定員】10人(申込順)
【申込】2/1, 2

2/25 ☎ 10:30-11:30

お庭DE雪あそび
センターのお庭で親子で雪あそびを楽しもう!
悪天候のときは2/26 ㊤
【定員】10組(申込順)
【申込】2/3, 4
※親子で雪あそびができる服装でお越しください。

3/4 ☎ ㊥ 10:00-10:30
㊤ 10:40-11:30

簡単♪スキップヨガ/親子でのびのびストレッチ
【対象】①3か月~11か月の子と保護者/②1歳~就学前の子と保護者
【定員】各12組(申込順)
【申込】2/8, 9

センターの利用は事前予約が必要です。
【申込】が不要なイベントも利用予約をお願いします。

休日開館日 1/17 ㊟ 9:30-12:00



☎☎(40)1717 (9:00-17:30)

1/30 ㊥ 10:00-11:00

市民協働 link ~つなぐ主催
「生まれる前からいっしょに育てよう、パパとママで」講座
講師 渡部 智佳子 氏(産前産後ケア・助産院はぐくみ)
【対象】妊娠中の夫婦(初産の方)
【定員】5組(抽選)
【申込】1/18, 19
☎(40)2105 (9:30-16:00)

1/27, 2/10 11:30-11:50

おはなしだいすき♪/大型絵本の読み聞かせなどをします。

2/19 ㊤ 10:30-11:15

歯と幼児食/こどもの歯と食事について、歯科衛生士と管理栄養士がお話をします
【対象】12組(申込順)
【申込】2/1, 2

2/26 ㊤ 10:00-11:00

家事を楽にする上手な時間の使い方講座/短い時間の中で家事を効率よく進めるためには?一緒に考えてみませんか?
講師 千歳友の会
【対象】就学前の子の保護者
【定員】12人(抽選)
【申込】1/21, 22
※託児あり(要予約)

休日開館日 2/7 ㊟ 9:30-12:00



《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

【申込・詳細】 母子保健課
 ☎(24)0133 ☎(24)8418
 こども・妊婦ネウボラは、すべての日程で**予約が必要**です

相談無料